

காலை விழிப்பின் அருங்குணம்

இறைவனது திருவருட்படைப்புக்குட்பட்ட உயிர்களில் ஓய் வெடுத்துக் கொண்டு உறங்கும் இயல்புடையது மானிடவர்க்க மொன்றே யென்பது பிராணி சாத்திர வல்லார் கூற்று. பறவைகளும், விலங்கு முதலியனவும் இரவுகளில் வெளித் தோற்றத்திற்கு உறங்குவன போற் காணப்பட்டாலும் அவை ஓய் வெடுத்துக் கொண்டு அமைதியாக இருப்பதேயன்றி, உறங்குவ தில்லை. எங்ஙனமெனின், எந்த நிமிஷத்திலும், அவற்றிற்கு ஸ்பர்ச உணர்ச்சி மாறாதிருப்பதாலென்க. ஆகவே, மனித வர்க்கத்திற்கு விசேஷமாக அமைந்த உறக்கத்தை, ஓரளவுக்குட்படுத்தி வாழ்வதென்றி, அதிக நேரம் உறங்குவது ஆரோக்கிய மார்க்கத்திற்குக் கேடு விளைப்பதாகும். ஆகலின், நன்னெறி கடைப்பிடித்து, நன்மையடைந்து, தீ நெறி தெரிந்து விலகிய நமது முன்னோர்கள், நித்திரைக்குச் செல்வதற்கும், அதினின்றும் விழித்தற்கும் ஓர் காலவரையறை கோலிச் சென்றுள்ளனர். தமிழகத்தின் தனிப்பெரும் ஞானத்தாயாம் ஓளவைப் பிராட்டியும் "சேமம்புகினும் சாமத்துறங்கு" - என நித்திரை செல்லும் நேரத்தை விதித்து " வைகறைத் துயிலெழு " - என உறக்கம் விட்டு எழும் காலத்தையும் விதித்தனரன்றோ!

இயற்கையமைப்பில், வருணிக்கவொண்ணா ஆனந்த வாழ்வு நடாத்தும் பறவைகளில், முதன் முதல் இரட்டைவால் பறவை என்னும் கரிக்குருவியே, தனது கத்துதலால், வைகறை நேரத்தைத் தெரிவிக்கின்றது; அதன் பின், சேவல் முதலியன கூவலால், விடியற்காலை விளங்கப் பெறும். தற்கால நவீன நாகரீகப் பேய் நணுகாத கிராமங்கள் பலவற்றிலே, இற்றைக்கும் வேளாளர் பலர், தத்தமது வேளாண்மைத் தொழிலின் பொருட்டு, அதிகாலையிலேயே வீட்டைவிட்டு வெளிக் கிளம்பிச் செல்லுதல் சர்வ சாதாரண காட்சியாம்; அதனால் அவருட் பலர்நோயற்ற ஆரோக்கிய வாழ்வு நடாத்துதல் கண் கூடு. மற்றும், கசடறக்கற்று, கற்றவாறு நின்றொழுகி, கல்வியிற் சிறந்து விளங்கிய முன்னோர்கள் காலத்திலே, இளஞ் சிறுவர்களாய் மாணவர்கள் பழைய பாடங்களைப் பாராயணம் செய்வதற்கும், புதியவற்றை மனனம் செய்வதற்கும் 'வைகறை' வேளையையே தேர்ந்தெடுத்துப் பெரும் பயன்பெறுவாராயினர். அந்தோ! இக்காலத்து நாகரிக 'மாணவர்களின் நிலை என்னே! இவர்கள் பேயு முறங்கும் நடு நிசியில் வாசிப்பதும்; பின் நித்திரை போய், விடிந்து மூன்று, நான்கு நாழிகைகளாகியும் உணர்ச்சியின்றி உறங்கிக் கிடப்பதும்; பின், விழித்து, பல்லும் துலக்காது, படுக்கையிலிருந்தவாறே தூடான பான மொன்று (Bed Coffee) அருந்துவதும், நவீன நாகரிக வாழ்வின் கௌரவ வழக்கங்கள். ஐயகோ! என்னே இவர்தம் பேதைமை! கல்விக்கு அதிபதியாம் கலைமகளும், வைகறை வேளையிலே, உத்ஸாகத்தோடு வீணை வாசித்து ஆனந்த மயமாக இலங்கும் காலத்திலே - தன்னைப் போற்றி, கல்வியைக் கற்கும் மாணவர்க்குப் போருள் புரிவாள் என்பது நமது சாத்திர போதனையன்றோ? நிற்க,

'வைகறை'என்பது மூன்றாவது ஜாமத்தின் முடிவும், நான்காவது ஜாமத்தின் தோற்றமும் ஆகும். அதாவது கடிகாரக் கணக்கின்படி, காலை மூன்று மணியாகும். இவ்வேளையில், கழிந்த இரவெலாம் போதிய ஓய்வு பெற்ற மூளையும், இருதயமும், இரத்த நாளங்களும் அசதி நீங்கப்பெற்று, எத்தகைய களங்கமுமின்றி மிகவும் தெளிவாக

காலை விழிப்பின் அருங்குணம்

விருக்கும். வாத, பித்த, சிலேத்மமெனும் மூன்று நாடிகளும், தத்தம் நிறைப்படி, மாத்திரையின் நடை மாறா நிற்கும் நேரமு மிதுவே. " மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர் - வளி முதலா வெண்ணிய மூன்று" - என்பது வள்ளுவர் பொன்மொழி. நமது உடலிலுள்ள நரம்புகளனைத்தும், அதிக உழைப்பும், மிக்க அசதியுமின்றி, தக்க வேளைகளில் ஓய்வு பெறின், எத்தகைய பிணிகள் நேருவதற்கும் இடமிராது. அறிவிற்குத் தெளிவைத்தரும் தூய நரம்பின் துவாரத்தில் தங்கியிருக்கும் நீரானது, கலக்கமின்றித் தூய்மையாக விருக்கும் நேரமும், வைகறை வேளையேயாம். இக்காலை விழிப்பின் நறுங் குணங்களனைத்தையும், தேரைய மா முனிவர் ஒரு பாவில் திரட்டித் தருதல் காண்க: -

*"புத்தியதற்குப் பொருந்து தெளிவளிக்கும்
சுத்த நரம்பினர் றூய்மையுறும் - பித்தொழியும்
தால்வழி வாத பித்தம் தந்தம்நிலை மன்னுமதி
காலைவிழிப் பின் குணத்தைக் காண்."*

மற்றும், சூரியோதய காலத்தில் தூங்குவோர் பாபமடைவார்கள் என்பது தரும் சாத்திரத்துணிபு. அவ்வேளையில் உறங்கி, மற்ற எத்தகைய சௌகர்யங்களோடு வாழ்வை நடாத்தினாலும், பெரும்பாலும் அத்தகையோர் பிணிக்கு ஆளாகா தொழிதல் அரிதே. இது குறித்தே, நமது முன்னோரும் 'வைகறையில் துயில் கொள்ளும் அறிவீனர்க்கும் " - என மருந்து கொடுத்தும் பலிதமாகாத மாந்தர் கூட்டத்தில், காலையில் துயில்வோரையும் சேர்த்துச் சொல்லினர். இங்கிலாந்து முதலிய மேனாடுகளில் வாழ்வோர் காலை சுமார் எட்டு மணிவரை உறங்கியும் அறிவு குன்றப் பெறுகின்றார்களில்லையே என்று சிலர் ஐயுறலாம். அந்நாட்டு நிலை வேறு; இந்நாட்டு நிலை வேறு. பனிக்கட்டி மூடி, பகலவன் ஒளியை மறைக்கும் குளிர்ப் பிரதேசத்திற்கும், காலை ஆறு மணி முதல், மாலை வரை வெங்கதிரோனால் வெதும்பிப் புழுங்கும் வெப்ப நாட்டிற்கும், எத்துணை வேற்றுமை யுண்டு என்பது அறிஞராற் சிந்தித்துணரற் பாலது. அவ்வந்நாட்டுத் தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப, அவ்வந் நாட்டு ஆசாரம், ஆகாரம், தொழில் முதலியன அமைதல் இயல்பு. ஆகலான் சமசீதோஷண நிலை வாய்ந்த நமது பாரத மணித்திரு நாட்டினர்க்கு, காலை விழிப்பே எவ்வாற்றானும் சிறந்ததென்பது தெளியக் கிடக்கின்றதன்றோ? அந்நாடுகளிலும் கூட, நெபோலியன் முதலிய யுத்த வீரர்கள், வைகறை வேளைகளில் தமது போர்த் திட்டங்களைச் செப்பஞ் செய்து, வெற்றி பெற்றனரென்பது, சரித்திரம் வல்லநரால் தெளியக் கிடப்பதொன்றாம்.

பட்டின வாசிகளெனச் செருக்கித் திரியும் செல்வர்களே! 'நகர' வாழ்வெனும், நரக வாழ்வு நடாத்தும் நாகரிகர்களே! பலப் பல அலுவல்களால் குழப்பப்பெற்ற மதி படைத்த மனிதர்களே! நுமது வருவாயில் பெரும் பகுதியை, அடிக்கடி 'டாக்டர்' கட்டு வாரியிறைத்தும், வருத்தம் நீங்காது, பலமுறைகளிலும் பிணிகளாற் பீடிக்கப்பட்டு, துன்பமடைவது எதனால் என்று எண்ணுகிறீர்கள்? நடுநிசிக்குப் பின் நித்திரைக்குச் சென்று, காலை ஏழு அல்லது எட்டு மணி வரை உணர்ச்சியின்றி உறங்கிக் கிடப்பதனால்ன்றோ? பாழும் காலை உறக்கத்தால், நாளுக்கு நாள் புதுப்புது நோய்கள் பல புறப்படுகின்றன; நோய்கள் பெருகவே, வைத்தியர்களும், வைத்திய சாலைகளும் வரம்பின்றிப் பெருகி வருதல் கண்கூடு. பாவம்! சொற்ப வருவாயுள்ள ஏழைத் தொழிலாளர், ஊழியர்கள் முதலியவர்கள் அரும்பாடுபட்டுச் சேர்க்கும் பொருளைச் செலவழித்தும் தமது துன்பம்

காலை விழிப்பின் அருங்குணம்

நீங்கப் பெறுகின்றார்களில்லை! நகரங்களிலும், அத்தி பூத்தாற்போல அங்கொருவரும், இங்கொரு வருமாக, 'வைகறைத் துயிலெழுவார்' ஒரு சிலர் இல்லாது போகார். ஆயினும், அவர் தொகை 'கடலிலிட்ட காய' த் தோடொக்கு மன்றோ? எல்லா நகரவாசிகளும், 'வைகறைத் துயிலெழும் சீலத்தை மேற் கொண் டொழுகினாலன்றி, துயர்க்கடல் கடத்தல் அரிதென்பது, வெள்ளிடைமலை. நிற்க,

மனித வருடம் ஒன்று, தேவர்க்கு ஒரு நாளாகும். அக்கணக்கின்படி, மாதங்களிற் சிறந்த மார்கழி மாதம், தேவர்களுக்கு விடிய ஐந்து நாழிகை (காலை 4 மணி முதல் 6 வரை) நேரம் ஆகும். ஆகலின், தேவர்க்கு வைகறை வேளையாகிய மார்கழி மாதம், தேவாராதனைக்கும், அரி அரர்களை வழிபட்டு நோன்பு புரிவதற்கும், மிகச் சிறந்ததாகலின் ஸ்ரீகீதாசார்யனான கிருஷ்ணபா மாத்மாவும்,

'மாஸாணாம் மார்க்க சீர் ஷோஹம் -

என அருளிச் சென்றார். மாதங்கள் மற்ற பதினொன்றுங் கிடக்க, இனைத மட்டில் சிறந்ததாக எடுத்துக் கொண்டமையால், 'வைகறை வேளையின் சிறப்பு செவ்விதில் விளங்கும். இது கண்டன்றோ, தேனொழுகும் திருவாசக ஆசிரியர், மாணிக்கவாசகரும், சூடிக் கொடுத்த சுடர்க் கொடியாம் ஆண்டாளும் இறைவனைக் குறித்து நோன்பிழைத்தற்கு, ஏற்ற காலமாக 'வைகறை' வேளையையே சிறப்பித்துப் பாடிச் சென்றனர். மேலும், யோக அப்பியாசத்திற்கு, மூளையும், லௌகிக உலகும், கலக்கமின்றி அமைதியாக நிலவும் வைகறை வேளையே, ஏற்ற வேளையாகும் - மேலும், காலை விழிப்பினால் சரீர ஆரோக்கியமும், சுறுசுறுப்பும், மன அமைதியும், அறிவு விளக்கமும் எற்படுதலை ஒவ்வொருவரும் இன்றும் கண்கூடாகக் காணலாம்; மற்றும் அவ்வேளையில் ஆண்டவனை நோக்கி வேண்டுவதும், பெரியோர் அனுபவத்தில் காட்டியருளிய சிறந்த சாதனமும், இறைவனது திருவருளை எளிதில் பெறுவிப்பனவாம்.

இறுதியாக, இதுகாறும் கூறியவாற்றால், முற்கால மாணவர்கள் வைகறை வேளையில் பாடங்களைப் பயின்று, பெரும் பயன் பெற்றனர் என்பதும், அவ்வேளையில், நரம்பு முதலியன தூய்மை யெய்தி, அறிவு விளக்கமாகி, அங்கங்கள் சுறுசுறுப்படையும் என்பதும், சூரியோதயகாலத்தில் உறங்குவது, பாவத்தையும், நோயையும் விளைவிக்கும் என்பதும், அவ்வந் நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்கள், அவ்வந்நாட்டுத் தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப அமைந்திருப்பதால், மேனாட்டார் வழக்கம், இந்நாட்டார்க்குப் பொருத்தமான தன்றென்பதும், ஆண்டவனை நோக்கி வேண்டுவதற்கு, சிறந்ததும், ஏற்றதுமான வேளை 'வைகறையே' என்பதும் ஒருவாறு விளக்கப்பட்டன. ஆகலின், இனியேனும், ஆரம்ப அசௌகரியங்களைப் பொருட்படுத்தாது, அனைவரும், காலை விழிப்பைக் கடைப்பிடித்தொழுகி, நற்பயனடைவார்களாக.

வ. கிருஷ்ண ஸ்வாமி, மஞ்சுகுப்பம், C. N. T.

ஆனந்த போதினி - 1926 (௭) - ஜூலை மீ